

WAT äntwieren?

C'est quoi la contraception?

Sous le coup de l'émotion...

«On t'en parlera quand tu iras au lycée...». Voilà une réponse que vous pourriez donner à votre enfant, car vous craignez peut-être qu'en lui expliquant le principe de contraception, cela le-la stimule à avoir des relations. Vous manquez peut-

être vous-même d'informations, il est possible aussi que vous sentiez gêné-e par la question. Rassurez-vous: la prévention et l'éducation à la santé affective et sexuelle reculent l'âge des premières relations sexuelles des jeunes.

Des repères «théoriques»

Selon l'OMS, **dès l'âge de 9 ans**, vous pouvez commencer à parler de contraception aux enfants. **Dès 12 ans**, vous pouvez aborder l'impact de la maternité/paternité (précoce), les informer sur les services de conseil en matière de contraception, les avertir sur les méthodes de contraception inefficaces et leurs causes, discuter de la grossesse (aussi dans les couples de même sexe) et de l'infertilité, des faits et des mythes (fiabilité, avantages et inconvénients) relatifs aux différents contraceptifs.

À la puberté (dès 8 - 9 ans chez les filles), les filles* ont grandi et commencent à avoir des poils sous les bras et des poils pubiens. Elles ont leurs premières règles à l'âge de 12 ans en moyenne, signe qu'elles sont mûres sexuellement et peuvent être enceintes.

En théorie, un cycle dure 28 jours et l'ovulation intervient à la moitié du cycle soit le 14e jour. Mais, en pratique, les cycles peuvent faire 20 ou même 30 jours. La deuxième partie du cycle, après l'ovulation, reste constante: elle dure toujours 14 jours. C'est la première partie qui varie, ce qui explique que la date de l'ovulation change fréquemment. Chez une femme dont le cycle fait 35 jours, l'ovulation interviendra plutôt vers le 21e jour alors que pour une femme dont le cycle dure 24 jours, ce sera vers le 10e jour.

Enfin, la durée du cycle varie souvent de quelques jours et la date de l'ovulation n'est pas forcément stable, même si le cycle est régulier.

Les règles apparaissent entre 10 et 16 ans, parfois plus tôt ou plus tard. Elles sont un écoulement de sang (et de cellules de la couche supérieure de l'endomètre ainsi que des sécrétions vaginales) qui provient de la muqueuse de l'utérus (endomètre) et ont lieu **habituellement** chaque mois. Les règles durent en moyenne de 3 à 6 jours. Elles peuvent être accompagnées de maux de ventre, de tête et/ou de dos, de fatigue, etc. Mais toutes les femmes ne ressentent pas forcément ces signes.

Le cycle menstruel continuera de se produire mensuellement jusqu'à la ménopause («naturellement», sans autres interventions extérieures ou conditions médicales particulières) et sera interrompu durant une grossesse.

S'il est vrai qu'une femme n'est fertile que 5 - 7 jours par mois, et ne peut donc concevoir le reste du temps, il est quasi impossible de déterminer cette fenêtre avec précision. C'est d'autant plus vrai à l'adolescence: quand on est jeune, l'ovulation peut se produire par exemple 3 jours après la fin des règles. Les spermatozoïdes pouvant rester en vie à l'intérieur du corps de la femme jusqu'à 5 jours, il faut redoubler de vigilance!

L'avis des expert-e-s

Il est généralement important pour les enfants de cet âge, de montrer qu'ils-elles sont grand-es, fort-es et malin-es. Ils-elles aiment rivaliser et montrer qu'ils-elles savent des choses sur le monde des autres enfants et des adultes.

Entre 11 et 13 ans, l'intérêt des préadolescent-es change pour se concentrer davantage sur la connaissance détaillée du corps et des organes sexuels. Le développement sexuel s'accélère, les perceptions et motivations par rapport à la sexualité acquièrent une dimension sociale.



La contraception, c'est l'ensemble des moyens qui permettent à une femme et un homme d'éviter une grossesse après une relation sexuelle. Lorsque l'on souhaite un enfant, il suffit d'arrêter de l'utiliser.

Le choix d'un moyen de contraception est une affaire individuelle qui nécessite un dialogue avec un-e médecin généraliste ou gynécologue. Ce dialogue est confidentiel.

Les deux contraceptifs les plus utilisés aujourd'hui sont le préservatif masculin (externe) et la pilule (attention la pilule ne protège pas des infections sexuellement transmissibles et ne doit pas être confondue avec la pilule du lendemain). Cette dernière est très efficace et se prend quotidiennement, à heures fixes.

Pour se faire prescrire une contraception, il n'est pas obligatoire de passer par un examen gynécologique (une fiche à ce sujet sera prochaine rédigée). En revanche, par la suite, le suivi régulier par un-e gynécologue (urologue pour les garçons*) est important pour évaluer si la méthode convient à la personne et pour parler de prévention et de dépistage des infections sexuellement transmissibles.

Astuces et manière de répondre

- Pensez à lire la **fiche générale n° 2**
- Évitez d'être intrusif-ve en questionnant votre enfant. Ne soyez pas non plus « trop » complice.
- Abordez le sujet de manière simple, en informant l'ado des risques et des moyens de protection/de contraception disponibles.
- Dites à votre enfant/ado qu'il-elle peut vous parler librement, sans crainte d'être jugé-e.
- Informez-le-la qu'il-elle peut aussi trouver des renseignements et avoir accès à une contraception auprès de structures dédiées (comme le Planning familial) sans que vous n'ayez à l'accompagner.
- Achetez des préservatifs et laissez-les disponibles dans un lieu où il-elle peut les prendre en cas de besoin.

- Prévoyez un premier rendez-vous chez un-e gynécologue si l'ado est d'accord.
 - Premier rendez-vous: pour mieux comprendre et savoir ce qui se passe chez le-la gynécologue
<https://santebd.org/les-fiches-santebd/gyneco>
 - Le premier rendez-vous est un simple entretien pour faire connaissance.
- Parcourez ensemble le site : www.macontraception.lu.
- Donnez la même information aux jeunes: la contraception est une responsabilité partagée, et la contraception reste un choix personnel (my body my choice!).

Les bonnes adresses en termes de contraception

- Planning Familial

Bibliothèque d'outils, lexique, bibliographie, adresses utiles,... Retrouvez tous nos outils dans les fiches « annexes » sur le site www.watantweren.lu



planning familial